

FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN NYERI MENSTRUASI (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI DI BEBERAPA SMA DI KABUPATEN ROKAN HULU TAHUN 2013

Romy wahyuni *

*Dosen Prodi D - III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

Abstrak

Angka kejadian dismenorea di Amerika Serikat dialami oleh 45 - 90%. Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor - faktor yang berhubungan dengan nyeri menstruasi pada remaja putri di beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2013. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan case control, jumlah sampel 40 kasus dan 40 kontrol dengan teknik simple random sampling. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dengan uji chi square dan uji T independent. Hasil univariat diperoleh rata - rata umur responden adalah 16,48 tahun. Mayoritas responden tidak berolahraga secara teratur sebanyak 33 orang (82,5%), mayoritas responden memiliki riwayat keluarga dismenorea yaitu sebanyak 38 orang (95,0%), dan mayoritas responden menarche pada usia 12 - 14 tahun yaitu 34 orang (85,0%), hasil bivariat diperoleh bahwa faktor umur dengan nilai $P = 0,051$ tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap dismenorea, faktor olahraga teratur dengan nilai $P = 0,028$ memiliki hubungan yang signifikan terhadap dismenorea, faktor riwayat keluarga dengan nilai $P = 0,0005$ memiliki hubungan yang signifikan terhadap dismenorea. Dan faktor menarche pada usia yang lebih awal dengan nilai $P = 0,381$ tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap dismenorea. Kesimpulan variabel yang besar pengaruhnya adalah olahraga teratur dengan diperolehnya nilai $OR = 3,484$, dan disusul dengan riwayat keluarga. Sedangkan umur dan menarche pada usia lebih awal tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap dismenorea pada remaja putri di beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2013. Bagi para remaja putri dapat meningkatkan konseling dan penyuluhan. Bagi institusi pendidikan agar dapat menambahkan lagi buku maupun referensi tentang dismenorea. Bagi peneli selanjutnya sebagai pertimbangan untuk penelitian melalui jumlah responden yang lebih besar, instrument penelitian yang lebih detail dan dari segi faktor yang lebih banyak.

Kata Kunci : Remaja Putri, Dismenorea

PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid ialah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium (Winkjosastro, 2009). Dan pada masa remaja ini tak jarang mengalami gangguan menstruasi seperti dismenorea.

Dismenorea atau nyeri haid mungkin merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita - wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan (Winkjosastro, 2009). Dismenorea atau nyeri haid merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Nyeri haid ini timbul akibat kontraksi distriktik miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan sampai berat (Baziad, 2003).

Cakir M et al. dalam penelitiannya menemukan bahwa dismenorea merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar (89,5%), diikuti ketidak teraturan menstruasi (31,2%), serta perpanjangan durasi menstruasi (5,3%). Pada pengkajian terhadap penelitian - penelitian lain didapatkan prevalensi dismenorea bervariasi antara 15,8 - 89,5%, dengan prevalensi tertinggi pada remaja (Majalah Kedokteran Indonesia, Juli 2009).

Angka kejadian dismenorea di Amerika Serikat dialami oleh 45 - 90% (Edmunson, 2006). Sekitar 10 - 15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah dan kehidupan keluarga. Dan pada penelitian selanjutnya di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90%

perempuan mengalami dismenorea, dan 10 - 15% diantaranya mengalami dismenorea berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Jurnal Occupation And Environmental Medicine, 2008). Di Swedia ditemukan angka kejadian dismenorea pada wanita berumur 19 tahun sebanyak 72,42% (Gunawan, Baziad, 2003).

Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36 % dismenorea sekunder (Info sehat, 2008). Di Surabaya didapatkan 1,07 % - 1,31 % dari jumlah penderita dismenorea datang ke bagian kebidanan (Harunriyanto, 2008). Penelitian yang pernah dilakukan pada siswi SMA di kawasan Jakarta Timur didapatkan hasil 54,5% responden mengalami dismenorea (Neni, 2012). Hal tersebut menunjukkan masih rendahnya kesadaran wanita terhadap masalah gangguan menstruasi. Penelitian pada tahun 2002 di 4 SLTP di Jakarta untuk mencari angka kejadian nyeri haid primer, dari 733 orang yang diterima sebagai subjek penelitian, 543 orang (74,1%) mengalami nyeri haid dari derajat ringan sampai derajat berat. Dilihat dari hasil penelitian tersebut angka kejadian dismenorea cukup tinggi, namun yang datang berobat ke dokter sangatlah sedikit, yaitu 1 - 2 % saja. (Baziad, 2003).

Berdasarkan penelitian Wahono (2012) kejadian dismenorea primer di SMA Negeri 1 Pekanbaru mencapai 59,40 % (264 orang) dengan

jumlah populasi sebanyak 444 orang (Fakultas Kedokteran Universitas Riau, 2012).

Di Kabupaten Rokan Hulu memiliki jumlah remaja putri kelas X dan XI yang cukup banyak dan belum ada penelitian tentang nyeri menstruasi yang dilakukan di taraf SMA tersebut. Berdasarkan data di atas, maka penulis berminat untuk melakukan penelitian tentang dismenorea pada remaja putri.

Menstruasi adalah perdarahan uterus yang terjadi secara siklik dan dialami oleh sebagian besar wanita usia reproduktif. (Norwitz dan Schorge, 2008). Haid atau menstruasi adalah perdarahan dari uterus yang keluar melalui vagina selama 5 - 7 hari, dan terjadi setiap 22 atau 35 hari (Yanti, 2011).

Panjang siklus haid ialah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikutnya. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Panjang siklus haid yang normal atau dianggap siklus haid yang klasik ialah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, bukan saja antara beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama. Juga pada kakak beradik bahkan saudara kembar, siklusnya tidak terlalu sama. Lama haid biasanya antara 3 - 5 hari, ada yang 1 - 2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian, dan ada yang sampai 7 - 8 hari. Pada setiap wanita biasanya lama haid itu tetap (Winkjosastro, 2009).

a. Siklus menstruasi

Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Panjang siklus menstruasi

yang normal dianggap sebagai siklus menstruasi yang klasik ialah 28 hari ditambah atau dikurangi 2 - 3 hari. (Winkjosastro, 2007).

Siklus menstruasi matang adalah kejadian berulang - ulang yang melibatkan hipofisis, hipotalamus, ovarium dan uterus. Interaksi hormonal menginduksi siklus kematangan folikel di dalam ovarium. Pada saat yang sama, siklus pelengkap kejadian ini diinduksi di dalam uterus, sebagai persiapan untuk menerima dan memberi nutrisi pada ovum yang telah dibuahi. (Henderson, dkk, 2006).

Dapat dibedakan 4 fase endometrium dalam siklus haid (Winkjosastro, 2009)

1) Fase menstruasi atau deskuamasi

Dalam fase ini endometrium dilepaskan dari dinding uterus disertai perdarahan. Hanya stratum basale yang tinggal utuh. Darah haid mengandung darah vena dan arteri dengan sel - sel darah merah dalam hemolisis atau aglutinasi, sel - sel epitel dan stroma yang mengalami disintegrasi dan otolisis, dan secret dari uterus, serviks, dan kelenjar - kelenjar vulva. Fase ini berlangsung 3 - 4 hari.

2) Fase pascahaid atau fase regenerasi

Luka endometrium yang terjadi akibat pelepasan sebagian besar berangsur - angsur sembuh dan ditutup kembali oleh selaput lendir baru yang tumbuh dari sel - sel epitel endometrium. Pada waktu ini tebal

- endometrium \pm 0,5 mm. Fase ini telah mulai sejak fase menstruasi dan berlangsung \pm 4 hari.
- 3) Fase intermenstruum atau fase proliferasi
Dalam fase ini endometrium tumbuh menjadi setebal \pm 3,5 mm. fase ini berlangsung dari hari ke - 5 sampai hari ke - 14 dari siklus haid. Fase proliferasi dapat dibagi tiga atas subfase, yaitu:
- 4) Fase prahaid atau fase sekresi
Fase ini mulai sesudah ovulasi dan berlangsung dari hari ke - 14 sampai ke - 28. Endometrium kira - kira tetap tebalnya, tetapi bentuk kelenjar berubah menjadi panjang, berkeluk - keluk, dan mengeluarkan getah, yang makin lama makin nyata. Dalam endometrium telah tertimbun glikogen dan kapur yang kelak diperlukan sebagai makanan untuk telur yang dibuahi.

Dismenorea

a. Pengertian

Dismenorea adalah rasa nyeri saat menstruasi yang mengganggu kehidupan sehari - hari. (Winkjosastro, 2005).

Dismenorea atau nyeri haid mungkin merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita - wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan (Winkjosastro, 2009).

Klasifikasi dismenorea (Praworohardjo, 2009)

1) Dismenorea primer

Dismenorea primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat - alat genital yang nyata. Terjadi beberapa waktu setelah menarche biasanya setelah 12 bulan atau lebih, oleh karena siklus - siklus haid pada bulan - bulan pertama setelah menarche umumnya berjenis anovulatoar yang tidak disertai dengan rasa nyeri.

2) Dismenorea sekunder

Dismenorea sekunder (ekstrinsik, yang diperoleh, acquired), disebabkan oleh kelainan ginekologik.

Faktor - faktor yang berhubungan dengan nyeri menstruasi

Di bawah ini ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dismenorea antara lain:

1) Umur

Usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun (Lia, 2009). Perempuan semakin tua, lebih sering mengalami menstruasi maka leher rahim bertambah lebar, sehingga pada usia tua kejadian dismenorea jarang ditemukan (Bare & Smeltzer, 2002).

2) Olahraga teratur

Kejadian dismenorea akan meningkat dengan kurangnya aktifitas selama menstruasi dan kurangnya olahraga, hal ini dapat

- menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun.
- 3) Riwayat keluarga
Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa riwayat keluarga mempunyai peran untuk terjadinya dismenorea primer, sehingga disarankan bagi para wanita untuk melakukan upaya preventif terhadap dismenorea primer yang sering terjadi saat wanita mengalami menstruasi terutama bagi wanita yang mempunyai riwayat keluarga positif dismenorea primer (Andriani, 2013).
- 4) Menarche pada usia lebih awal
Menarche pada usia lebih awal menyebabkan alat - alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap

mengalami perubahan - perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi ke uterus terhenti dan terjadi dismenorea. (Bare & Smeltzer, 2002). Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri (Medicastore, 2004). Menarche terjadi pada periode pertengahan pubertas atau yang biasa terjadi 6 bulan setelah mencapai puncak percepatan pertumbuhan. Usia menarche bervariasi dari rentang umur 10 - 16 tahun, akan tetapi usia menarche dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12 - 14 tahun (Sunarto, 2012).

METODE PENELITIAN

Jenis dan desain penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif analitik yaitu survei atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena atau antara faktor risiko dengan faktor efek (Notoatmodjo, 2010).

Desain penelitiannya menggunakan rancangan case control yaitu suatu penelitian yang membandingkan antara kelompok kasus dengan kelompok kontrol untuk mengetahui proporsi kejadian

berdasarkan riwayat ada tidaknya paparan (Hidayat, 2011).

Lokasi dan waktu penelitian

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu yang akan dilaksanakan pada bulan Maret - Juli 2013.

Populasi, sampel, dan teknik sampling

Populasi

Populasi penelitian disini adalah remaja putri yang sekolah di beberapa SMA Kabupaten Rokan Hulu kelas X dan XI yang sederajat.

1. Sampel

Rumus: $n = N \times faktor$

Range: 10 – 15 sampel / faktor

$n = 10 \times 4 = 40$

Keterangan:

n = Besar sampel

N = Jumlah populasi

Dari rumus di atas diperkirakan perolehan maksimal sampel sebanyak 40 responden. Kelompok kontrol sebanyak 40 responden (perbandingan 1:1).

2. Teknik Sampling

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik simple random sampling.

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi (dismenorea).
- 2) Remaja putri yang sekolah di Kabupaten Rokan Hulu.
- 3) Remaja putri yang bersedia diteliti.

Defenisi operasional

Tabel 3.1. Definisi Operasional

No.	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Dismenorea	Responden yang mengalami nyeri saat menstruasi	Kuesioner	. Tidak . Ya	Nominal
2	Umur	Lama hidup responden yang di ukur dari lahir sampai ulang tahun terakhir	Kuesioner	Umur responden sewaktu dilakukan penelitian	Rasio
3	Olahraga Teratur	Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur	Kuesioner	. Teratur . Tidak teratur	Nominal
4	Riwayat Keluarga	Adanya riwayat nyeri menstruasi dalam keluarga yang sedarah	Kuesioner	. Ada . Tidak ada	Nominal
5	Menarche Pada Usia Lebih Awal	Usia pertama kali mendapat menstruasi	Kuesioner	1. < 12 tahun 2. 12 – 14 tahun 3. > 14 tahun	Interval

Instrumen atau alat penelitian

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah kuesioner (daftar pertanyaan).

data secara acak sederhana dengan undian, dimana jumlah sampelnya yaitu 40 orang. Dilaksanakan dengan menggunakan data primer yang diperoleh melalui jawaban dari kuesioner yang dibagikan langsung kepada seluruh responden.

Metode pengumpulan data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode pengumpulan

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Setelah dilakukan penelitian terhadap 40 orang responden di beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu yaitu SMAN 1 Rambah dan SMAN 2 Rambah Hilir mengenai

Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri di beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2013, maka didapat hasil sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

a. Umur

Tabel 4.1 Distribusi Dismenorea Berdasarkan Faktor Umur Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2013

Variabel	Mean	SD	Minimal - maksimal	95 % CI
Umur	16,48	0,85	15 - 18	16,20 – 16,75

Dari tabel 4.1 dapat dilihat bahwa rata – rata umur responden adalah 16,48 tahun (95 % CI: 16,20 – 16,75) dengan standar deviasi 0,85 tahun. Umur termuda 15 tahun dan umur tertua 18 tahun. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95 % diyakini bahwa rata – rata umur responden adalah diantara 16,20 sampai dengan 16,75 tahun.

b. Olahraga Teratur

Tabel 4.2 Distribusi Dismenorea Berdasarkan Faktor Olahraga Teratur Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2013

Olahraga	Jumlah	Persentasi
Teratur	7	17,5
Tidak Teratur	33	82,5
Total	40	100,0

Dari tabel 4.2 dapat dilihat bahwa mayoritas responden tidak berolahraga secara teratur yaitu sebanyak 33 orang (82,5 %) dan yang olahraga teratur hanya 7 orang (17,5 %).

c. Riwayat Keluarga

Tabel 4.3 Distribusi Dismenorea Berdasarkan Faktor Riwayat Keluarga Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2013

Riwayat Keluarga	Jumlah	Persentasi
Ada	38	95,0
Tidak Ada	2	5,0
Total	40	100,0

Dari tabel 4.3 dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki riwayat keluarga dismenorea yaitu sebanyak 38 orang (95,0 %) dan yang tidak ada riwayat keluarga yaitu 2 orang (5,0 %).

d. Menarche Pada Usia Lebih Awal

Tabel 4.4 Distribusi Dismenorea Berdasarkan Faktor Menarche Pada Usia Lebih Awal Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2013

Menarche Pada Usia Lebih Awal	Jumlah	Persentasi
< 12 tahun	4	10,0
12 – 14 tahun	34	85,0
>14 tahun	2	5,0
Total	40	100,0

Dari tabel 4.4 dapat dilihat bahwa mayoritas responden menarche pada usia 12 – 14 tahun yaitu 34 orang (85,0 %), yang < 12 tahun 4 orang (10,0 %), dan yang > 14 tahun 2 orang (5,0%).

2. Analisis Bivariat

a. Umur

Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Faktor Umur Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2013

Dismenorea	N	Mean	SD	SE	P Value
Ya	40	16,48	0,84	0,13	0,051
Tidak	40	16,92	1,16	0,18	

Rata – rata umur responden yang dismenorea adalah 16,48 tahun dengan standar deviasi 0,84 tahun, sedangkan rata – rata umur responden yang tidak dismenorea adalah 16,92 tahun dengan standar deviasi 1,16 tahun.

Hasil uji statistik diperoleh nilai P = 0,051 maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara umur dengan kejadian dismenorea di beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2013

b. Olahraga Teratur

Tabel 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan Faktor Olahraga Teratur Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2013

Olahraga Teratur	Dismenorea				Total		OR (95 % CI)	P Value
	Tidak		Ya					
Teratur	17	70,8	7	29,2	24	100	3,484 1,2 – 9,7	0,028
Tidak teratur	23	41,1	33	58,9	56	100		
Jumlah	40	50,0	40	50,0	80	100		

Hasil analisis hubungan antara olahraga teratur dengan kejadian dismenorea diperoleh bahwa ada sebanyak 7 (29,2 %) responden yang olahraga teratur mengalami dismenorea. Sedangkan diantara responden yang tidak olahraga secara teratur ada 33 (58,9 %) yang mengalami dismenorea. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,028$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi kejadian yang mengalami dismenorea antara responden yang olahraga secara teratur dengan yang tidak olahraga secara teratur (ada hubungan yang signifikan antara olahraga teratur dengan kejadian dismenorea). Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR = 3,484$, artinya responden yang tidak olahraga secara teratur mempunyai peluang 3,48 kali untuk mengalami dismenorea dibanding yang olahraga secara teratur.

c. Riwayat Keluarga

Hasil analisis hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea diperoleh bahwa ada

sebanyak 38 (82,6 %) responden yang ada riwayat keluarga mengalami dismenorea. Sedangkan diantara responden yang tidak ada riwayat keluarga ada 2 (5,9 %) yang mengalami dismenorea. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,0005$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi kejadian yang mengalami dismenorea antara responden yang ada riwayat keluarga dengan yang tidak ada riwayat keluarga (ada hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea).

d. Menarche Pada Usia Lebih Awal

Hasil analisis hubungan antara menarche dengan kejadian dismenorea diperoleh bahwa ada sebanyak 4 (33,3 %) responden yang menarche pada usia < 12 tahun mengalami dismenorea, sedangkan diantara responden yang menarche pada usia 12 – 14 tahun ada 34 (54 %) yang mengalami dismenorea dan diantara responden yang menarche pada usia > 14 tahun ada 2 (40 %) yang mengalami dismenorea. Hasil uji

statistik diperoleh nilai $p = 0,381$ maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi kejadian yang mengalami dismenorea antara responden yang menarche pada usia < 12 tahun, $12 - 14$ tahun dan > 14 tahun (tidak ada hubungan yang signifikan antara menarche dengan kejadian dismenorea).

e. Kesimpulan Tabel

Hasil uji statistik diperoleh bahwa faktor umur dengan nilai $P = 0,051$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan. Faktor olahraga

teratur dengan nilai $P = 0,028$ yang berarti ada hubungan yang signifikan, diperoleh pula nilai $OR = 3,484$, artinya responden yang tidak olahraga secara teratur mempunyai peluang 3,48 kali untuk mengalami dismenorea dibanding yang olahraga secara teratur. Faktor riwayat keluarga dengan nilai $P = 0,0005$ yang berarti ada hubungan yang signifikan. Dan faktor menarche pada usia lebih awal dengan nilai $P = 0,381$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan.

Pembahasan

1. Hubungan antara faktor umur responden yang mengalami dismenorea pada remaja putri di beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2013

Berdasarkan analisis penelitian ini rata – rata umur responden yang mengalami dismenorea adalah 16, 48 tahun. Analisis bivariat hubungan antara faktor umur dengan dismenorea didapat nilai P sebesar 0,051 ($P > 0,05$) maka secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor umur dengan dismenorea pada remaja putri di beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2013. Hal ini berbeda dengan penelitian Sianipar dkk (2009) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara umur dengan dismenorea. Teori yang menyatakan bahwa perempuan semakin tua, lebih sering mengalami menstruasi maka leher rahim bertambah lebar, sehingga pada usia tua kejadian dismenorea jarang ditemukan (Bare & Smeltzer, 2002). Yustianingsih 2004, bahwa

dismenore primer dapat dijumpai pada wanita muda yang telah berusia antara usia 15-25 tahun dan akan menghilang pada usia akhir 20-an atau 30-an tanpa ditemukan kelainan alat genital pada pemeriksaan ginekologi. Dengan bertambahnya umur nyeri haid akan semakin berkurang dan hilang dengan sendirinya (Proverawati dan misaroh, (2009). Wahit.et.al. (2007), yang menyatakan bahwa faktor umur adalah variabel penting yang mempengaruhi respon nyeri. Menurut asumsi peneliti pada periode umur tersebut merupakan masa remaja akhir dimana pada tahap ini merupakan masa berfikir khayal pada remaja sehingga dibutuhkan pengarahannya mengenai menstruasi seperti masalah dismenorea, ini berarti pada umur yang masih muda dimana pada penelitian ini umur responden 15 – 18 tahun menurut WHO masih tergolong ke dalam kelompok remaja sehingga masih tinggi tingkat dismenorea.

2. Hubungan antara faktor olahraga teratur dengan

kejadian dismenorea pada remaja putri di beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2013

Dari tabel 4.6 dapat diketahui bahwa yang tidak olahraga secara teratur ada sebanyak 33 responden yang mengalami dismenorea.

Analisis bivariat hubungan antara faktor olahraga teratur dengan dismenorea didapat nilai P yaitu 0,028, maka secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara faktor olahraga teratur dengan dismenorea.

Pada beberapa penelitian yaitu Dyana (2009), Mahvash et al (2012), Abbaspour et al (2004) dan Branco et al (2006) menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga teratur dengan nyeri dismenorea primer. Dan menurut penelitian Ninik Fajaryati tidak ada hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenore primer dengan $p=0,275 < \alpha 0,05$.

Menurut Tjokronegoro (2004), kejadian dismenore akan meningkat dengan kurangnya olahraga, sehingga ketika terjadi dismenore, oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh - pembuluh darah di organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri tetapi bila seseorang teratur melakukan olahraga, maka dia dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Hal ini akan menyebabkan terjadinya penurunan dismenore.

Menurut asumsi peneliti hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan

bahwa kejadian dismenorea akan meningkat dengan kurangnya aktivitas selama menstruasi dan kurangnya olahraga, karena hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun, maka daripada itu untuk pencegahan terjadinya dismenorea khususnya pada khalangan remaja agar lebih rajin berolahraga secara teratur.

3. Hubungan antara faktor riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2013

Hasil penelitian pada riwayat keluarga ada sebanyak 38 responden yang mengalami dismenorea. Analisis bivariat hubungan antara faktor riwayat keluarga dengan dismenorea didapat nilai $P = 0,0005$ ($P < 0,05$) maka secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara faktor riwayat keluarga dengan dismenorea.

Hal ini sesuai dengan penelitian Andriani (2013) bahwa riwayat keluarga mempunyai peran untuk terjadinya dismenorea primer. Menurut penelitian Ika dan Nunik (2007) hasil penelitian menunjukkan bahwa riwayat keluarga atau keturunan mempunyai pengaruh terhadap kejadian dismenore primer.

Riwayat keluarga merupakan faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya dismenore primer. Dua dari tiga wanita yang menderita dismenore primer mempunyai riwayat dismenore primer pada keluarganya. Banyak gadis yang

menderita dismenore primer dan sebelumnya mereka sudah diperingatkan oleh ibunya bahwa kemungkinan besar akan menderita dismenore primer juga seperti ibunya (Coleman, 1991).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa riwayat keluarga sangat berpengaruh terhadap dismenorea, maka daripada itu disarankan bagi para wanita untuk melakukan upaya preventif terhadap dismenorea primer yang sering terjadi saat wanita mengalami menstruasi terutama bagi wanita yang mempunyai riwayat keluarga positif dismenorea primer.

4. Hubungan antara faktor menarche pada usia lebih awal dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2013

Analisis bivariat hubungan antara menarche pada usia lebih awal dengan dismenorea didapat nilai $P = 0,381$ ($P > 0,05$) maka secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor menarche pada usia lebih awal dengan dismenorea.

Berdasarkan teori Menarche pada usia lebih awal menyebabkan alat - alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan - perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi ke uterus terhenti dan terjadi dismenorea. (Bare & Smeltzer,

2002). Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri (Medicastore, 2004).

Menurut Proverawati dan misaroh, (2009), banyak faktor yang memegang peranan sebagai penyebab dismenore primer salah satunya menarche pada usia lebih awal (kurang dari 12 tahun). Dalam 1 tahun setelah terjadinya menarche, ketidakteraturan menstruasi masih sering dijumpai. Ketidakteraturan terjadinya menstruasi adalah kejadian yang biasa dialami oleh para remaja putri, namun demikian hal ini dapat menimbulkan keresahan pada diri remaja itu sendiri. Sekitar 2 tahun setelah menarche akan terjadi ovulasi. Ovulasi ini tidak harus terjadi setiap bulan tetapi dapat terjadi setiap 2 atau 3 bulan dan secara beransur siklusnya akan menjadi lebih teratur. Dengan terjadinya ovulasi, dismenore primer dapat timbul.

Menurut asumsi peneliti bahwa mayoritas responden yang mengalami dismenorea, menarche pada usia yang diharapkan yaitu 12 - 14 tahun yaitu 34 responden. Hal ini disebabkan oleh karena usia menarche bervariasi dari rentang umur 10 - 16 tahun, akan tetapi usia menarche dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12 - 14 tahun (Sunarto, 2012). Dan oleh karena usia menarche pada responden dalam batas normal maka tidak terjadi perbedaan yang signifikan antara faktor menarche pada usia lebih awal dengan dismenorea.

